

6月 はいぜんひょう (A献立)

北部学校給食センター

6月2日（月） カツカレー （むぎごはん） （ルー） きゅうりとコーンの サラダ ★のせる ごぼうのメンチカツ	6月3日（火） いちご ジャム ながさきじゃがいもと とりにくのバジル マヨネーズいため アイント プフ コッペパン	6月4日（水） こまつなのいためもの あじのにつけ ごはん みそ けんちんじる	6月5日（木） かみかみサラダ なすとひきにく のスパゲッティ はちみつパン	6月6日（金） すどり むぎごはん ちゅうか スープ
中総体応援メニュー 7日から中総体が始まります。 「試合に勝つ」という縁起をかつぐ 意味で、今日はカツカレーにしまし た。みんなで応援しましょう！	ドイツ料理・給食レシビコンクール受賞作品 アイントプフは、ドイツの家庭料 理で、ソーセージや野菜を煮込ん だスープです。今日の炒め物は、 令和6年度給食レシビコンクール で入賞した料理です。	あじ あじは、春から夏にかけてたくさ んとれます。背が青い青 魚 の仲 間です。味が良いので、「あじ」と いう名前がついたともいわれてい ます。	よくかんで食べよう 6月4日から10日は「歯と口の健 康週間」です。よくかんで食べる と、むし菌を予防する、栄養の吸 収を良くするなど体に良い働 きが たくさんあります。	食育月間 6月は「食育月間」です。食べるこ とはみなさんの「生きること」につ ながります。給食を 残さず、感謝 の気持ちをもっていただきましょ う。
6月9日（月） キャベツときゅうりの すのもの いわしのうめに ごはん ちくぜんに	6月10日（火） とりにくとレバーの ケチャップに コッペパン フォー・ガー	6月11日（水） かみつしま とんちゃん ごはん さわにわん	6月12日（木） マカロニの ミートソース ごはん ごぼうの クリームスープ	6月13日（金） たかな そばろいため むぎごはん うまに
入梅 「入梅」とは暦の上での梅雨入り りのことで、今年は6月11日です。 今日は、入梅にあわせたいわしの うめに 梅煮です。	ベトナム料理 フォー・ガーの「フォー」は米のめ ん、「ガー」は鶏という意味があり ます。ベトナムの国民食ともいえ る代表的な 料理です。	上対馬とんちゃん 上対馬とんちゃんは、上対馬で 生まれた料理です。2012年、ご当 地グルメのイベントに出場し、賞を 獲得したことからは有名になりまし た。	ごぼう ごぼうは、平安時代に中国から 漢方薬の原料として伝わり、その 後、野菜として改良されました。お なかの調子を整える働きがありま す。	高菜 高菜は少し辛みがあるため、塩 漬けにした高菜漬けとして食べら れることが多いです。今日は豚肉 とあわせたそばろ炒めです。
6月16日（月） あおめと きのこのソー さばのソースに むぎごはん なすの みそしる	6月17日（火） すいか カリポリアーモンド コッペパン こめこと とうにゅうの シチュー	6月18日（水） うらかみそぼろ とりにくの みそつけやき ごはん かきたまじる	6月19日（木） ごまドレッシング サラダ コッペパン ポーク ビーンズ	6月20日（金） やさいとはるさめの すのもの むぎごはん マーボー 豆腐
なす なすは、夏野菜の1つです。夏 野菜には、体の調子を整えるビタ ミンCが豊富に含まれています。 今日はみそ汁に入れています。	すいか 今日はマダーボールというラグ ビーボールのような楕円形の小さ いすいかです。水分を多く含むた め、水分補給におすすめです。	長崎市の郷土料理 ながさき しょうり 長崎市の給食では、毎月 長崎 県の郷土料理がです。今日は、 ながさきうらかみ しょうり 長崎市浦上地区の郷土料理であ る浦上そばろです。	県産品 毎月19日は食育の日です。給 食に毎日出ている牛乳 は、長崎 県産です。今日のじゃがいもは、 ながさきけん しょうり 長崎県で収穫されたものです。	中国の料理 中国の料理は、大きく分けて、北 京料理、上海料理、広東料理、四 川料理の4つに分類されます。 マーボー豆腐は、四川料理です。
6月23日（月） ゴーヤのみそいため クファ ジュシー おきなわもずくの スープ	6月24日（火） キャベツとみかんの サラダ コッペパン じゃがいもの ベーコンに	6月25日（水） ハヤシライス （むぎごはん） （ルー） ひじき サラダ	6月26日（木） ごぼうとさんしょうめもの あげに ごはん ちゃんぽん	6月27日（金） ぶたにくとやさいの いためもの むぎごはん あつあげと とうがんの ちゅうかに
沖縄慰霊の日 23日は、沖縄慰霊の日です。沖 縄県は、日本の一番 南にある県 です。クファジュシーは、豚肉が はい 入った沖縄県の混ぜごはんです。	手洗い 手には、目に見えないバイ菌が たくさんついています。石けんを つかって、ていねいに洗い、清潔な ハンカチでふきましょう。	ハヤシライス ハヤシライスは、日本で生まれ た料理です。今日は豚肉とたまね ぎをブラウンソース、トマトケチャ ップなどで煮こみました。	ちゃんぽん ちゃんぽんは、中華料理店「四 海楼」の陳平順さんが、中国から の留学生のために長崎でとれる ざいりょうつか つく はじ 材料を使い、作り始めたものです。	冬瓜 冬瓜は、漢字で冬の瓜と書きま すが、夏が旬の野菜です。ほとん どが水分なので、暑い夏の水分 補給にぴったりです。
6月30日（月） きゅうりのレモンあえ たらこうみあげ ごはん じゃがいもと かぼちゃの そばろに かぼちゃ かぼちゃは、ポルトガル船によっ て九州にやってきました。「カンボ ジア」の国名がなまって、「かぼ ちゃ」と呼ばれるようになりました。	《6月は食育月間！世界の料理を紹介します》 3日（火）ドイツ アイントプフという名前 には、ドイツ語で「ひとつ の鍋で調理した」という 意味があります。 10日（火）ベトナム フォーは、米粉で作られ た、めんです。ベトナムで は、朝ごはんを食べること が多いそうです。 19日（木）アメリカ ポークビーンズは、豚肉 と豆をトマトと煮込んだア メリカの家庭料理です。 20日（金）中国 マーボー豆腐は、中国の 四川省で生まれた料理です。 四川省は、冬の寒さが厳し く、辛い料理が多いです。 23日（月）日本：沖縄県 ゴーヤともずくの生産量は、沖縄県が日本一です。クファジュシーのクファは 「硬い」、ジュシーは「混ぜごはん」という意味です。			